

وسائل التواصل الاجتماعي اخطارها ومهاتراتها

كيف نحمي أنفسنا وغيرنا منها

اعداد وكتابة / صالح بن عبدالله السليمان

قائمة المحتويات

1. المقدمة

الكلمة الرقمية سلاح أخطر من النار

نعيش اليوم في زمن لم يعد فيه الدم يسيل من فوهة بندقية فقط، بل يسيل أيضًا من لوحة مفاتيح هاتف ذكي. تحولت الكلمة المكتوبة على الشاشة إلى سلاح صامت، سريع الانتشار، دائم التأثير، وغير قابل للاسترداد. السلاح الناري يقتل جسدًا واحدًا في مكان واحد وزمن واحد، أما الكلمة الرقمية فتقطع أرحامًا، وتدمر سمعات، وتدفع إلى الانتحار، وتبقى تطارد صاحبها والمُكتوب عنه إلى يوم القيامة، لأن الإنترنت لا ينسى.

كانت وسائل التواصل الاجتماعي في بداياتها وعدًا كبيرًا: قرية كونية صغيرة، يجتمع فيها الأهل والأحبة والأصدقاء، يتبادلون الصور والأخبار والضحكات رغم آلاف الكيلومترات. لكن هذه القرية تحولت في سنوات قليلة إلى ساحة حرب مفتوحة، لا قواعد فيها ولا رحمة. أبسط خلاف في الرأي – سواء كان سياسيًا أو دينيًا أو رياضيًا أو حتى عن لون فستان أو طريقة طبخ – يتحول إلى حملة تخوين وتكفير وتشهير وسباب ودعاء بالموت واللعنة. نلغي بعضنا بعضًا (cancel culture) بضغطة "بلوك" أو "إلغاء متابعة"، وكأن الإنسان الذي نختلف معه لم يعد إنسانًا يستحق الحياة الاجتماعية.

كل يوم نسمع قصصًا حقيقية تدمي القلب: شاب في الثانوية ينتحر لأن زملاءه نشروا صورة معدلة له في مجموعة واتساب، فتاة تُشوَّه سمعتها إلى الأبد بسبب فيديو قديم أُخرج من سياقه بعد عشر سنوات، أخ يقطع أخاه

وابن يحذف أباه من حياته بسبب خلاف سياسي، أم تبكي ليل نهار لأن ابنتها دخلت في اكتئاب حاد بعد حملة تنمر إلكتروني منظم استمرت أشهرًا، عالم أو داعية أو إنسان عادي يُتهم بالخيانة والعمالة والكفر بسبب جملة واحدة اقتُطعت من سياق ساعتين من الحديث.

الكارثة الأعظم أننا فقدنا أبسط قيم الإنسانية: احتمال الآخر. صرنا نعيش في فقاعاتنا الرقمية، نرى فقط من يوافقنا، ونُبرمج خوارزمياتنا على إخفاء من يخالفنا، ثم نُفاجأ عندما نرى رأيًا مخالفًا فنعتبره جريمة لا تُغتفر. نسينا أن الاختلاف سنة كونية، وأن الأنبياء اختلفوا مع أقوامهم، وأن الصحابة رضي الله عنهم اختلفوا في مسائل كبيرة وهم خير القرون، ومع ذلك بقيت بينهم المودة والرحمة.

الأدهى أن الكلمة الخبيثة أصبحت أسرع انتشارًا من النار في الهشيم.
منشور واحد فيه سباب أو اتهام يُعاد نشره آلاف المرات في ساعات، ويصل إلى ملايين، ويبقى محفوظًا في الأرشيف الرقمي إلى الأبد. لو كتب إنسان كلمة في لحظة غضب عام 2015، قد يراها أحفاده عام 2045، وقد يُحاسب عليها يوم القيامة، لأن الملائكة تكتب، والسيرفرات تحفظ، والله لا ينسى.

لكن الخبر السار أن 95% على الأقل من هذه الكوارث يمكن منعها تمامًا.
لا نحتاج إلى قوانين جديدة، ولا إلى إغلاق المنصات، ولا إلى ثورات رقمية. نحتاج فقط أن نعود إلى أنفسنا: قليل من الانضباط، وقليل من

الضمير الحي، وقليل من الخوف من الله الذي يرى السر وأخفى، ويرى أصابعنا وهي تكتب ما سنُحاسب عليه حرفًا حرفًا.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت». واليوم، الصمت ليس فقط على اللسان، بل على الأصابع أيضًا.

إذا استطعنا أن نُلجم أنفسنا لحظة واحدة قبل الضغط على "إرسال"، إذا استرجعنا أن خلف كل حساب إنسان له قلب يتألم وأم تبكي إذا بكى، إذا تذكرنا أننا سنُسأل عن كل كلمة كتبناها كما سنُسأل عن كل كلمة نطقناها... فسنكتشف أن الجنة أقرب إلينا من شراك نعلنا، وأن حفظ لساننا (الرقمي) من أعظم أسباب دخولها.

هذه المقدمة ليست مجرد كلمات عابرة، بل هي صرخة من القلب إلى كل من يقرأ: توقف لحظة. فكر. تذكر الله. ثم اضغط "إرسال"... أو احذف.

لأن كل حرف تكتبه قد يكون سببًا في نجاتك يوم القيامة... أو سببًا في هلاكك.

والله المستعان.

صالح بن عبدالله السليمان

2. أمثلة حقيقية على الكوارث الرقمية الناتجة عن وسائل التواصل الاجتماعي

وسائل التواصل الاجتماعي، رغم فوائدها، تحولت في كثير من الحالات إلى أداة للإيذاء النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى كوارث حقيقية مثل الانتحار، تدمير السمعة، قطع الأرحام، أو حتى حوادث مرورية بسبب الإدمان. إليك أمثلة موثقة من العالم العربي والعالم، مع التركيز على الحالات التي تسببت في خسائر بشرية أو نفسية عميقة (مع الحرص على عدم ذكر أسماء كاملة في الحالات الحساسة لاحترام الخصوصية):

2.1. حالات انتحار بسبب التنمر الإلكتروني (Cyberbullying)

- فتاة مصرية تعاني من مرض البهاق (البرص): تعرضت فتاة في المرحلة الثانوية لتنمر شديد عبر وسائل التواصل بسبب تغير لون جلدها، مما أدى إلى سخرية مستمرة ونشر صور معدلة. انتهت القصة بانتحارها.

- طفلة في القاهرة (حي المقطم): أقدمت طفلة على شنق نفسها بسبب إدمان ألعاب إلكترونية مرتبطة بالسوشيال ميديا (مثل تحديات خطيرة أو تنمر داخل اللعبة). مصر سجلت عدة حالات مشابهة مرتبطة بلعبة "ببجي" أو غيرها.

- حالات في الخليج: دراسات سعودية أظهرت أن 21% من المراهقين الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني فكروا في الإيذاء الذاتي أو الانتحار، مع حالات موثقة أدت إلى محاولات انتحار ناجحة بسبب نشر فيديوهات أو صور مسيئة.

- حالات عالمية شهيرة: ميغان ماير (أمريكا، 2006)، رايان هاليغان (أمريكا).

هذه الحالات تؤكد أن التنمر الإلكتروني يزيد احتمال الانتحار 3-4 أضعاف، خاصة لدى المراهقين، لأنه "لا يتوقف أبدًا" ويراه الجميع.

2.2. تدمير السمعة والابتزاز الإلكتروني

- بلوغر مصرية (هدير عبد الرازق، 2024): تسرّب فيديو خاص لها، مما أدى إلى حملة تشهير هائلة وانهيار نفسي كامل.

- قضايا ابتزاز في مصر: محكمة النقض أيدت حكمًا بسجن متهم 15 عامًا لابتزازه 3 فتيات بنشر صور وفيديوهات خاصة.

- خلافات زوجية تنتهي بدعاوى قضائية: نشر اتهامات كاذبة أو صور خاصة بعد الطلاق.

- في السعودية: حالات موثقة لنشر صور أو فيديوهات مسيئة أدت إلى عزلة اجتماعية أو اكتئاب شديد.

2.3. حوادث أخرى مدمرة

- حوادث مرورية بسبب الإدمان: في الإمارات والسعودية، حالات وفيات بسبب القيادة أثناء التصوير أو الرد على التعليقات.

- نشر إشاعات تؤدي إلى عنف مجتمعي: خلال جائحة كورونا، إشاعات أدت إلى ذعر جماعي أو حرق منازل.

الدرس المستفاد: هذه مجرد أمثلة قليلة من آلاف الحالات. الكارثة أن معظمها يبدأ بكلمة أو منشور في لحظة غضب. تذكر قول الرسول ﷺ: «المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده»، واليوم اللسان أصبح لوحة مفاتيح.

إذا كنت ضحية، اطلب المساعدة فورًا: أخبر أهلك، استشر متخصصًا نفسيًا، أو قدم بلاغًا رسميًا.

اللهم احفظنا وإياكم من شرور الألسنة الرقمية.

3. القواعد الذهبية السبع للقضاء على معظم السموم الرقمية

3.1. القاعدة الأولى (أم القواعد): اختبار الثلاثة أسئلة قبل النشر

1. هل لو كنت واقفًا أمام هذا الشخص وجها لوجه لقلت له هذا الكلام بنفس الحدة؟
2. لو كان صاحب المنشور أمي أو أبي أو ابني لعاملته بنفس القسوة؟
3. لو قرأ أبنائي هذا الكلام بعد عشرين سنة هل سيفتخرون بي؟

إذا ترددت في أي سؤال ← امسح فورًا.

3.2. القاعدة الثانية: لا تحكم على إنسان من نصف جملة أبدًا

- اقرأ النص كاملًا مرتين.
- افتح المصدر الأصلي.
- افترض حسن النية.
- اسأل بأدب للتوضيح.

3.3. القاعدة الثالثة: الاختلاف رأي وليس تخوينًا (توسع شامل)

«الاختلاف في الأمة رحمة»

هكذا قال العلماء، مستندين إلى معنى صحيح رواه أئمة الحديث، وهكذا كان حال السلف الصالح: اختلفوا في الفروع والآراء والاجتهادات، ومع ذلك

بقيت قلوبهم متآلفة، وأيديهم متعاونة، ودماؤهم محرمة، وأعراضهم مصونة.

لكننا اليوم – وللأسف الشديد – حوّلنا كل اختلاف في الرأي إلى حكم نهائي بالخيانة أو الكفر أو العمالة أو النفاق.

كتب أحدهم تغريدة يخالف فيها الرأي الغالب في قضية سياسية أو رياضية أو حتى في مسألة فقهية فرعية، فينهال عليه الآلاف:

«عميل»، «مأجور»، «خائن»، «كافر»، «زنديق»، «يستحق الموت»، «الله ينتقم منك»...

ثم يبدأ التشهير، ونشر الصور، وقطع الصلة، والدعاء باللعنة في التعليقات والغرف الصوتية.

هذا ليس اختلافًا... هذا تخوين، وهذا التخوين هو السم الأخطر في وسائل التواصل الاجتماعي اليوم.

لماذا نقع في فخ التخوين بسهولة؟

1. الخوارزمية تكافئ الغضب: كلما كان المنشور مستفزًا أكثر (والتخوين أكثر استفزازًا)، كلما انتشر أكثر، وكلما جمع تفاعلاً أكثر، وكلما شعر صاحبه أنه «بطل» يدافع عن الحق.

2. فقاعات الرأي (Echo Chambers): نتابع فقط من يوافقنا، فنعتقد أن 99% من العالم يفكر مثلنا، فإذا ظهر صوت مخالف اعتبرناه «شاذًا» و«مدفوعًا» و«مأجورًا».

3. النرجسية الجماعية: نعتقد أن رأينا هو «الحق المطلق»، وأن من خالفه فهو إما جاهل أو خبيث. وهذه علة قديمة حذر منها ابن تيمية رحمه الله:

«كثير من الناس يظن أن كل من خالفه فهو مخطئ أو فاسق، وهذا من سوء الظن المذموم».

4. غياب التواضع العلمي: نسينا قول الإمام مالك رحمه الله: «كل يؤخذ من قوله ويرد إلا صاحب هذا القبر ﷺ». حتى العلماء الكبار كانوا يقولون: «هذا رأيي، وإن كان غيري أصاب فله أجران وأنا لي أجر واحد».

أمثلة تاريخية تثبت أن الاختلاف ليس تخوينًا

- الصحابة رضي الله عنهم اختلفوا في مسائل كبرى (مثل الخلافة بعد وفاة النبي ﷺ، أو حرب الجمل وصفين)، ومع ذلك لم يُكفّر بعضهم بعضًا، وبقي على رضي الله عنه يصلي خلف معاوية في الشام حين اجتمعا، وبقيت عائشة أم المؤمنين محترمة عند الجميع.

- الإمام أبو حنيفة رفض تولي القضاء في عهد الخليفة الأموي، فسُجن وضُرب، ثم في عهد العباسيين عرضوا عليه القضاء فرفض أيضًا، فلم يتهموه بالخيانة للدولة، ولم يتهم هو الخلفاء بالكفر.

- الإمام الشافعي كان يقول عن الإمام مالك: «إذا ذُكر العلماء فمالك النجم»، ومع ذلك خالفه في مئات المسائل الفقهية، ولم يقل أحد إن أحدهما زنديق.

- ابن تيمية وابن حجر، والذهبي والسيوطي... اختلافات كبيرة في مسائل عقدية وفقهية، ومع ذلك يمدح بعضهم بعضًا ويترحمون على بعضهم.

فإذا كان هؤلاء الأئمة يختلفون ويبقون إخوة متحابين... فكيف نُكفّر نحن بعضنا بسبب رأي في مباراة كرة قدم أو موقف من قضية سياسية معقدة؟!

أمثلة معاصرة مؤلمة

- شخص ينتقد سياسة حكومته في ملف معين ← يُتهم فورًا بأنه «عميل للصهاينة» أو «مدعوم من إيران» حسب التوجه.

- عالم دين يفتي برأي اجتهادي في مسألة فرعية (مثل حكم الغناء أو التصوير أو الموسيقى) ← تُشن عليه حملات تكفير وتفسيق وتخوين، وقد يصل الأمر إلى الدعاء عليه بالموت.

- شاب يختلف مع والده في الرأي السياسي ← يحذف أباه من قائمة الأصدقاء، أو ينشئ مجموعة واتساب للسخرية منه.

- فتاة ترتدي حجابًا بطريقة مختلفة أو ترفض النقاب ← تُتهم بالعلمنة والخيانة للدين.

كل هذا بسبب أننا نسينا قاعدة ذهبية:

الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية... إلا إذا كنا نحن من أفسدناه.

كيف نطبق هذه القاعدة عمليًا على السوشيال ميديا؟

1. قبل أن تكتب «خائن» أو «عميل» أو «كافر»، اسأل نفسك: هل لدي دليل شرعي قطعي، أم مجرد ظن وتخمين؟

2. تذكر أنك غيرت رأيك عشرات المرات في حياتك: في المدرسة كنت تحب فريقًا ثم غيرته، في الجامعة كنت تنتمي لتيار ثم تركته، في السياسة كنت تؤيد طرفًا ثم اكتشفت خطأك... فلماذا تحكم على الآخرين بحكم نهائي؟

3. افترض أن الشخص الذي يخالفك مخلص ولكنه مخطئ، أو أنه رأى زاوية أنت لم ترها. هذا هو «حسن الظن» الذي أمرنا الله به.

4. إذا كان الخلاف في أمر اجتهادي (سياسة، فقه فرعي، رياضة، ذوق)، فاكتب رأيك بأدب ثم أغلق التطبيق. لا تدخل في جدال لا ينتهي.

5. إذا كان الخلاف في أصل من أصول الدين (توحيد، نبوة، كتاب الله)، فبيّن الحق بالدليل والرفق، دون تكفير أو تفسيق إلا في حالات نادرة جدًا يثبت فيها العناد بعد البيان (وهذا شأن العلماء لا العوام).

6. تذكر دائمًا قول الله تعالى:

﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾

وقول النبي ﷺ: «دعوا لي أمتي، فإن أحدكم إذا قال لأخيه يا كافر فقد باء بها أحدهما».

الخلاصة في جملة واحدة:

الاختلاف رحمة إذا عاملناه برحمة، ونقمة إذا عاملناه بتخوين وتكفير.

ابدأ بنفسك اليوم: إذا رأيت منشورًا يخالفك، قل في سرّك: «الله يهديني وإياه»، ثم مرّ مرور الكرام...

ستجد قلبك أوسع، ودنياك أجمل، وآخرتك أسلم.

3.4. القاعدة الرابعة: لا تتكلم إلا إذا أضاف كلامك خيرًا أو أزال شرًّا (توسع شامل)

هذه القاعدة هي صميم هدي النبي ﷺ، وهي من أعظم ما يُلجم به الإنسان لسانه الرقمي اليوم.

قال رسول الله ﷺ:

«مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ»

(متفق عليه)

وفي رواية أخرى:

«وليقل خيرًا أو ليصمت عن الشر»

وفي حديث آخر:

«الكلمة الطيبة صدقة»

المعنى واضح جدًا: الكلام ليس مجانيًا، وليس حرية مطلقة. كل حرف تكتبه أو تقوله هو عمل تُسأل عنه، إما صدقة جارية تنفعك يوم القيامة، وإما وزر يثقل ميزانك.

في زمن السوشيال ميديا، أصبح الصمت أصعب من أي وقت مضى، لأن الخوارزميات تُغريك بالكلام:

- ترى منشورًا يغضبك ← تشعر أنك «يجب» أن ترد.

- ترى تعليقًا غبيًا ← تشعر أنك «ملزم» بتصحيحه علنًا.

- ترى شخصًا يمدح نفسه ← تشعر أنك «مضطر» لفضحه أو السخرية منه.

لكن القاعدة الرابعة تقول لك: توقف لحظة *واسأل نفسك سؤالًا واحدًا فقط:*

هل كلامي هذا سيضيف خيرًا (نصيحة، علمًا، دعمًا، تصحيحًا بالرفق، دعاء، كلمة طيبة) أم سيُزيل شرًّا (كذب، إشاعة، فتنة، ظلم)؟

إذا كانت الإجابة لا ← فالصمت أولى، وأعظم أجرًا، وأسلم لقلبك ودينك وسمعتك.

الأهداف الخفية التي تجعلنا نكتب ونحن نعلم أن كلامنا لن ينفع

معظم التعليقات السامة تخرج من أحد هذه الأهداف السبعة (احفظها جيدًا):

1. **الإحراج والانتقام:** «أريد أن أُريه مكانه»، «أريد أن يشعر بالحرج أمام الناس».

→ هذا غرض شيطاني خالص. النبي ﷺ يقول: «لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث، ولا أن يُذله».

2. **إثبات التفوق والغرور:** «أريد أن أُظهر أنني أذكى منه، أو أفقه، أو أشجع».

→ هذا من الكبر الذي قال عنه النبي ﷺ: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر».

3. **جمع الإعجابات والمتابعين:** «هذا التعليق الحاد سيجلب لي لايكات كثيرة».

→ أنت تبيع دينك وآخرتك بثمن بخس من الدوبامين الزائف. تذكر قول الله: ﴿وَيْلٌ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُمَزَةٍ﴾.

4. **تفريغ الغضب:** «أنا معصب، لازم أطلع اللي جوايا».

→ الغضب مستشار كذاب (القاعدة الخامسة)، والتفريغ على الآخرين حرام. قال النبي ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

5. **الشماتة:** «هو وقع في خطأ، لازم أضحك الناس عليه».

→ المسلم لا يشمت بأخيه. قال ﷺ: «لا تشمت بأخيك فيشفيه الله ويبتليك».

6. **الدفاع عن النفس بطريقة خاطئة:** «هو هاجمني، لازم أرد بنفس القسوة أو أقسى».

→ النبي ﷺ كان يُسب ويُؤذى ويقول: «اللهم اهد قومي فإنهم لا يعلمون». والرد بالحسنى أعلى درجات الإيمان.

7. **مجاراة الجمهور: «الكل يهاجمه،** لو سكتُّ سيتهمونني بالضعف أو الموافقة».

→ هذا عين الرياء والنفاق الرقمي. تذكر: «من التمس رضا الناس بسخط الله، سخط الله عليه وأسخط عليه الناس».

أمثلة يومية شائعة تنتهك هذه القاعدة

- شخص ينشر صورة إنجازه ← تعليق: «ده كله فوتوشوب»، «أكيد وراه فلوس حرام».

(هل أضاف خيرًا؟ هل أزال شرًّا؟ لا ← حسد وغيبة).

- **عالم أو داعية يخطئ في كلمة** ← مئات التعليقات: «كان زمان بيفتي كويس، دلوقتي بقى زنديق».

(الصواب: نصيحة على الخاص بالأدب، أو السكوت).

- **خلاف رياضي بين مشجعي فريقين** ← سباب وشتائم ولعن الأمهات.

(كلها كلام لا يضيف خيرًا ولا يزيل شرًّا، بل يزيد الفتنة).

- *منشور عن كارثة أو مصيبة* ← تعليق: «دول يستاهلوا»، «ربنا انتقم منهم».

(المسلم يدعو بالرحمة والمغفرة حتى للكافر إذا مات).

كيف تطبق القاعدة الرابعة عمليًا في حياتك الرقمية؟ (خطوات بسيطة)

1. **قبل كتابة أي تعليق أو رد، اسأل نفسك بصوت عالٍ:**

«هل هذا الكلام سيضيف خيرًا أو يزيل شرًّا؟»

إذا ترددت ثانية واحدة ← احذف ولا تكتبه.

2. **إذا كان الكلام نصيحة أو تصحيحًا:**

- على الخاص أولًا (إن أمكن).
- بالرفق والأدب: «جزاك الله خيرًا، لفت نظري كذا، والله أعلم».
- إذا كان الخطأ عامًا وخطيرًا جدًا ← بيّن الحق بدونه شخصنة أو إحراج.

3. **إذا كان المنشور يغضبك ولا تستطيع الصمت:**

- اكتب الرد في الـNotes، ثم احفظه، ثم احذفه.
- أو اكتب: «الله يهدينا وإياه» وأغلق التطبيق.

4. **اجعل هذا الدعاء رفيقك قبل أي تعليق:**

«اللهم اجعل كلامي خيرًا أو اجعلني أصمت».

5. تذكر دائمًا:

الصمت في مواطن الشر عبادة عظيمة، والكف عن التعليق الزائد من علامات الإيمان الكامل.

الخلاصة في ثلاث جمل فقط

- ٩٥٪ من التعليقات التي نكتبها في لحظة انفعال لا تضيف خيرًا ولا تزيل شرًّا، بل تزيد الشر وتثقل الميزان.

- الصمت في هذه الحالات ليس ضعفًا، بل هو قوة إيمانية عظيمة، ودليل على حياة القلب.

- لو التزم مليار مسلم بهذه القاعدة الرابعة وحدها لاختفى ٩٠٪ من المهاترات والفتن الرقمية في يوم واحد.

ابدأ الآن: افتح آخر منشور أغضبك، وإذا كان ردك لن يضيف خيرًا أو يزيل شرًّا ← احذف التعليق قبل أن ترسله.

ستشعر براحة لم تعرفها من سنوات، وسيبارك الله في وقتك وقلبك وآخرتك.

أهداف الكلام السام على وسائل التواصل الاجتماعي

في القاعدة الرابعة ذكرنا سبعة أهداف خفية تدفع الناس لكتابة تعليقات أو منشورات سامة، رغم أنهم في قرارة أنفسهم يعلمون أن كلامهم لن يضيف خيرًا ولا يزيل شرًّا.

هذه الأهداف ليست مجرد "دوافع نفسية" عابرة، بل هي أمراض قلبية قديمة ألبسها الشيطان ثوبًا رقميًا جديدًا، وصارت الخوارزميات تُغذيها وتُكافئها بالدوبامين والانتشار والإعجابات.

هذا توسع في كل هدف مع أمثلة واقعية، وآثارها الدنيوية والأخروية، وكيف يُعالج:

1. الإحراج والانتقام

الهدف: "أريد أن يشعر بالذل أمام الناس كما أذاني".

أمثلة:

- شخص ينشر صورة قديمة أو فيديو محرج لآخر بعد خلاف شخصي.
- الرد على منشور بكشف عيوب شخصية أو أسرار عائلية.

الآثار: يُحول الإنترنت إلى ساحة إعدام علني، ويُدمر حياة أبرياء (انتحار، اكتئاب، قطع أرحام).

الحكم الشرعي: حرام قطعًا، لأنه من التنابز بالألقاب والغيبة والقذف. قال ﷺ: «المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده».

العلاج: تذكر قول النبي ﷺ: «من أذل مسلمًا أذله الله يوم القيامة».

2. إثبات التفوق والغرور (العُجب والكبر)

الهدف: "أريد أن يعرف الجميع أنني أذكى، أو أفقه، أو أكثر وطنية".

أمثلة:

- الرد بـ"يا جهلة"، "اقرأ كتاب واحد في حياتك"، "أنتم لا تفهمون شيئًا".
- نشر سكرين شوت لتعليق شخص ثم السخرية منه بطريقة فجة.

الآثار: يُولد الكراهية، ويُشجع الآخرين على الرد بنفس الأسلوب، ويصبح النت ساحة صراع أنا.

الحكم: من الكبر الذي هو أول ذنب عُصي الله به (إبليس).

العلاج: تذكر قول الإمام الشافعي: «ما ناظرت أحدًا إلا ودعوت الله أن يظهر الحق على لسانه».

3. جمع الإعجابات والمتابعين (الرياء الرقمي)

الهدف: "هذا التعليق الحاد سيجلب لي آلاف اللايكات والريتويت".

أمثلة:

- كتابة تعليق قاسٍ جدًا على شخصية عامة لمجرد أنه "ترند".
- الهجوم المنظم (الكلاب المسعورة) لأن الجمهور يحب رؤية الدم الرقمي.

الآثار: يصبح الإنسان تاجر دين وأعراض مقابل شهرة زائفة.

الحكم: رياء صريح، وقد قال ﷺ: «أخوف ما أخاف عليكم الرياء الأصغر» (رواه أحمد).

العلاج: اسأل نفسك: "لو كان هذا التعليق لن يراه أحد، هل كتبته؟".

4. تفريغ الغضب (الانفجار العاطفي)

الهدف: "أنا معصب، لازم أطلع اللي جوايا على أي حد".

أمثلة:

- بعد يوم عمل سيء، تدخل على منشور عشوائي وتسب وتشتم.
- الشتائم تحت منشورات السياسة أو الرياضة.

الآثار: يُدمر الإنسان علاقاته، ويترك أثرًا دائمًا في الأرشيف الرقمي.

الحكم: الغضب من الشيطان، والنبي ﷺ أمر بتغيير الوضع أو الوضوء أو الصمت.

العلاج: قاعدة العشر دقائق: اكتب الرد في الـNotes، انتظر عشر دقائق، ثم احذفه (ستحذفه في ٩٠٪ من الحالات).

5. الشماتة

الهدف: "هو وقع، لازم نفرح الناس بمصيبته".

أمثلة:

- شخص يُفصل من عمله أو يُفضح ← تعليقات "يستاهل"، "ربنا انتقم".

- فنان أو لاعب يخطئ ← "كان زمان نجم، دلوقتي صفر".

الآثار: يُقسّي القلوب، ويُبعد الرحمة.

الحكم: حرام بالإجماع. قال ﷺ: «لا تشمت بأخيك فيشفيه الله ويبتليك».

العلاج: تذكر أنك قد تكون أنت الضحية غدًا.

6. الدفاع عن النفس بطريقة خاطئة (الثأر الرقمي)

الهدف: "هو هاجمني، لازم أرد أقسى عشر مرات".

أمثلة:

- يبدأ الخلاف بتعليق بسيط، ثم يتحول إلى سباب متبادل وكشف أسرار.

الآثار: يُحول الخلاف الصغير إلى عداوة دائمة.

الحكم: النبي ﷺ كان يُسب ويصمت أو يدعو لهم.

العلاج: «ردوا السيئة بالحسنة»، أو الصمت، أو الدعاء له بالهداية.

7. مجاراة الجمهور والخوف من الاتهام (النفاق الرقمي)

الهدف: "لو سكتُّ سيقولون إنني مع الطرف الآخر".

أمثلة:

- حملات التخوين الجماعية: الكل يسب شخصًا، فتجد نفسك تضطر للمشاركة حتى لا تُتهم.

الآثار: يُقتل الضمير الحي، ويصبح الإنسان عبدًا للترند.

الحكم: من النفاق الأصغر. قال ﷺ: «من التمس رضا الناس بسخط الله، سخط الله عليه وأسخط عليه الناس».

العلاج: تذكر أن الله وحده يراك، والناس سينسونك غدًا.

الخلاصة النهائية

كل هذه الأهداف السبعة تتلخص في جملة واحدة:

فقدان الإخلاص لله، وتحويل الكلام من عبادة إلى تجارة أو انتقام أو تفريغ.

الشيطان + الخوارزمية + ضعف النفس = كلام سام ينتشر كالنار في الهشيم.

والعلاج الوحيد:

قبل كل تعليق اسأل نفسك ثلاثة أسئلة سريعة:

1. هل هذا الكلام خير أم شر؟
2. هل أكتبه لوجه الله أم للناس؟
3. هل أرضى أن أُحاسب عليه يوم القيامة حرفًا حرفًا؟

إذا ترددت في أي إجابة ← احذف فورًا.

ابدأ اليوم: افتح حسابك، وامسح آخر ثلاثة تعليقات كتبتهم بدافع من هذه الأهداف السبعة.

ستشعر وكأن حملًا ثقيلًا رُفع عن صدرك، وسيبارك الله في قلبك ووقتك وآخرتك.

والله المستعان.

3.5. القاعدة الخامسة: الغضب مستشار كذاب

اكتب الرد في مكان منفصل، احفظه، ثم عد بعد عشر دقائق ← ستحذفه في 9 حالات من 10.

3.6. القاعدة السادسة: التحقق قبل النشر فرض عين

«كفى بالمرء كذبًا أن يحدث بكل ما سمع».

3.7. القاعدة السابعة: عامل الناس على الإنترنت كما تحب أن يُعاملوك

هذه القاعدة الجامعة تكفي لوحدها لإخفاء التسمم الرقمي.

4. تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية

4.1. التأثيرات السلبية المثبتة علميًا

- القلق والاكتئاب (دراسة بنسلفانيا 2018، ميتا-تحليل 2021).
- تشوه صورة الجسم (وثائق فيسبوك المسربة 2023: 32% من الفتيات).
- اضطراب النوم (انخفاض الميلاتونين 60%).
- التنمر الإلكتروني (59% من المراهقين – Pew 2022).
- FOMO، تشتت التركيز (مدى الانتباه 8 ثوانٍ فقط).
- زيادة معدلات الانتحار (CDC: +167% للفتيات 2010-2021).

4.2. التأثيرات الإيجابية

- دعم المجموعات المهمشة.
- تقليل الوحدة لكبار السن.
- نشر الوعي بالصحة النفسية.

4.3. الفئات الأكثر تضررًا

- الفتيات المراهقات.
- المستخدمون السلبيون.

- أكثر من 3 ساعات يوميًا.

4.4. نصائح عملية لحماية النفس والعائلة

- حدد 30-60 دقيقة يوميًا.
- أوقف الإشعارات.
- لا هاتف أول/آخر ساعة في اليوم.
- تأخير الهاتف الذكي إلى 14-16 سنة.
- شجع الملل للإبداع.

الخلاصة: السوشيال ميديا مثل النار: أداة رائعة إذا ضبطناها، وكارثة إذا تركناها.

5. إدمان وسائل التواصل الاجتماعي وتأثيره على الصحة النفسية (ملخص شامل محدث 2025)

5.1. الإدمان حقيقي علميًا

- اضطراب سلوكي يُفعِّل نفس دائرة الدوبامين مثل الكوكايين.
- يصيب 5-10% عالميًا.

5.2. لماذا المراهقون الأكثر تضررًا؟

دماغهم ما زال يتبنى حتى 25 سنة.

5.3. الأرقام المرعبة (2023-2025)

- اكتئاب الفتيات: من 12% إلى 25%.
- انتحار الفتيات 10-14 سنة: +167%.
- 237 مرة فتح الهاتف يوميًا للمراهق.

5.4. أعراض الإدمان (4 أو أكثر = إدمان)

تفكير دائم، قلق عند الحرمان، إهمال الواجبات... إلخ.

5.5. التغيرات الدماغية

تقلص المادة الرمادية، انخفاض حساسية الدوبامين.

5.6. كيفية علاج الإدمان الحقيقي

- قطع تام 90 يومًا.
- علاج سلوكي معرفي (CBT).
- أحيانًا أدوية بإشراف طبي.

5.7. كيف تحمي نفسك وأولادك (للـ90-95%)

- حد 30-60 دقيقة.
- إيقاف إشعارات.
- لا سوشيال قبل 16 سنة.

الخلاصة: أخطر مخدر في التاريخ لأنه مجاني وقانوني وفي جيبك 24 ساعة.

6. الحلول العملية المجربة علميًا (خطوة بخطوة)

6.1. حدد ساعتين يوميًا كحد أقصى

استخدم Screen Time / Digital Wellbeing + تطبيقات خارجية (Freedom, Opal…).

6.2. ألغِ جميع الإشعارات

اترك فقط المكالمات والرسائل المهمة ← راحة فورية بعد 10-14 يومًا.

6.3. اجعل يومًا كاملاً كل أسبوع خاليًا من الإنترنت (Digital Sabbath)

من غروب الخميس إلى غروب الجمعة مثلًا ← يعيد حساسية الدوبامين 30-40%.

6.4. إذا تجاوزت 4 ساعات لأسبوعين ← استشر مختصًا نفسيًا فورًا

في الدول العربية: مستشفى العباسية (مصر)، إرادة (السعودية)، Lighthouse Arabia (الإمارات)… إلخ.

ملحوظة ذهبية: 90-95% يشفون بالخطوات الثلاث الأولى فقط.

ابدأ الآن: احذف تيك توك وإنستغرام، ضع الحدود، أطفئ الإشعارات.

7. أخلاق استعمال وسائل التواصل الاجتماعي من الألف إلى الياء

7.1. القائمة الهجائية (أ إلى ي)

أ - الأمانة

ب - البراءة (افتراض حسن النية)

ت - التثبت

ث - الثواني الثلاث قبل الإرسال

ج - الجار

ح - الحياء

خ - الخصوصية

د - الدعاء بدل اللعن

ذ - الذكر

ر - الرحمة

ز - الزهد في الجدل

س - الستر

ش - الشكر

ص - الصدق

ض - الضابط الذهبي

ط - الطمأنينة

ظ - ظن السوء (الابتعاد عنه)

ع - العدل

غ - الغيبة الإلكترونية

ف - الفحش

ق - القدوة

ك - الكف

ل - اللين

م - المراقبة

ن - النصيحة

هـ - الهداية

و - الوفاء

ي - اليسر

7.2. خلاصة الأخلاق الرقمية في عشر كلمات

1. تحقق
2. تأنى
3. تحرَّ
4. ترفَّق
5. تستر
6. تصدق
7. تذكر
8. تذكَّر الله
9. تذكَّر الموت
10. تذكَّر أنك ستقف بين يدي الله

﴿وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن﴾

8. الخاتمة: ابدأ بنفسك اليوم

خاتمة من القلب

كل مهاترة في التاريخ بدأت بكلمة قاسية، وكل صلح في التاريخ بدأ بكلمة طيبة.

قال صلى الله عليه وسلم: «المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده»، واللسان اليوم ليس في الفم فقط، بل في لوحة المفاتيح أيضا.

الكلمة الطيبة صدقة، والكلمة الخبيثة قد تكون سبب حرمانك من رحمة الله يوم القيامة.

الإنترنت لن يتغير بالقوانين ولا بالشكاوى، بل سيتغير حين يقول أول مستخدم:

«أبدأ بنفسي من اليوم».

ابدأ الآن:

- احذف آخر تعليق غاضب كتبته.
- اكتب كلمة طيبة واحدة تحت منشور تختلف مع صاحبه.
- حدد ساعتين فقط لهذا اليوم.

ثانيتان من التأني قبل كلمة إرسال قد تنقذ روحا...

وربما تكون تلك الروح روح عزيز لديك.

﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا﴾

اللهم اجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه.

اللهم اجعل ألسنتنا وأصابعنا على لوحات المفاتيح من الشاكرين، واجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه.

كل مهاترة بدأت بكلمة قاسية، وكل صلح بدأ بكلمة طيبة.

ابدأ الآن: احذف آخر تعليق غاضب، اكتب كلمة طيبة، حدد ساعتين فقط اليوم.

﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزَغُ بَيْنَهُمْ﴾

اللهم اجعلنا من الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه.

قائمة المراجع والمصادر

1. Hunt, M. G., et al. (2018). "No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression." Journal of Social and Clinical Psychology.
2. Meta-analysis (2021) on 140,000 adolescents – published in multiple journals (e.g., The Lancet Child & Adolescent Health).
3. Wall Street Journal (2021-2023). "The Facebook Files" – internal Instagram research leaks.
4. Pew Research Center (2022). "Teens, Social Media and Technology."
5. CDC National Vital Statistics Reports (2010-2021) – Youth Suicide Rates.
6. Multiple studies (University of Pennsylvania, Oxford, Cambridge, 2023-2025) on optimal social media use (≤2 hours/day).
7. University of California (2024) study on weekly Digital Sabbath benefits.
8. القرآن الكريم: سورة الإسراء (53)، الحجرات (6).
9. صحيح البخاري ومسلم: حديث «كفى بالمرء كذبا...»، و«المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده»، و«من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت».